

***Problem-Focused Coping* pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta**

Laurentia Chezary Tito Pitaloka¹, Henny Christine Mamahit²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia
Atma Jaya^{1,2}

Email: chezarylau@gmail.com¹, henny.christine@atmajaya.ac.id²

Abstract:

Problem-focused coping is a strategy to reduce academic stress situations by doing something constructive to be free from stressful situations. Coping focused on problems; there are five dimensions: active coping, planning, suppressing competing activities, delaying stress coping, and seeking social support for help (seeking social support for instrumental reasons). The purpose of this study was to describe the use of problem-focused coping inactive students of the Faculty of Education and Language (FPB) class 2016-2019 at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia, Jakarta. This research is descriptive quantitative research. The trial sample in this study was 70 students, and the research sample consisted of 152 students. Data were collected using a problem-focused coping questionnaire in the form of a rating scale. Of the 40 statements compiled, there are 38 valid with reliability of 0.935. Based on the calculation of the description of using coping focused on student problems class 2016-2019, FPB is included in the high classification/category, which is 54.6%. The active coping component is coping behavior which ranks first with a total of 623. In other words, students use operational activities and strive for positive actions to reduce academic stress.

Keyword: problem-focused coping

Received February 15, 2021; Revised March 20, 2021; Accepted April 01, 2021

How to Cite: Pitaloka, L. C. T., & Mamahit H. C. (2021). *Problem-Focused Coping* pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti pernah mengalami masalah, tak terkecuali seseorang yang sedang menempuh pendidikan salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa memahami bahan perkuliahan, bersaing dengan sesama mahasiswa, memenuhi apa yang diharapkan oleh orang tua, kurangnya minat pada penjurusan yang sedang ditekuni, tugas yang menumpuk, lingkungan yang kurang mendukung merupakan beberapa kondisi atau masalah yang dapat menjadi sumber stres pada mahasiswa. Menurut Suyono, dkk(2016) menyatakan bahwa stres dapat dilihat dalam dua cara, pertama adalah *distress* yaitu dipandang sebagai stres yang merusak atau yang tidak menyenangkan, akibatnya seseorang dapat marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah dan dapat mengganggu kepribadian; dan yang kedua adalah *eustress* sebagai stres yang menghasilkan pengalaman

menyenangkan yakni bisa meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan kinerja yang unggul.

Stres yang dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik ini terjadi pada lingkup masa Pendidikan yang dilewati oleh mahasiswa. Stres akademik merupakan keadaan saat siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, M., dkk, 2017). Menurut Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017) stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang juga khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua seperti, mendapatkan nilai yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. Stres berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami mahasiswa dapat berakibat terjadinya distorsi pada pikiran dan memengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, juga terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor) (Suyono, dkk, 2016).

Terkait stres akademik, kondisi stress dapat terjadi juga pada mahasiswa Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya Jakarta angkatan 2016-2019. Kondisi dalam mencapai visi Fakultas yang besar kemungkinan menyebabkan mahasiswa FPB dapat mengalami stres akademik dalam menjalani masa perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa FPB angkata 2016-2019, ternyata stres akademik terjadi dalam diri mahasiswa. Stres akademik mengakibatkan mereka menjadi suka menunda tugas atau memicu perilaku prokrastinasi, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, menurunnya semangat dalam menjalani perkuliahan sehingga beberapa diantara mereka memiliki perilaku membolos.

Menurut Yani (dalam Maryam, 2017) koping merupakan perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan individu dalam mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress. Menurut Runyon (dalam Maryam, 2017) koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu supaya tidak menimbulkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami individu dapat menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, individu akan melakukan tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi koping. Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa koping adalah perilaku seseorang untuk mengurangi kondisi yang penuh tekanan sehingga terhindar dari stres.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) strategi koping berfokus pada masalah. Strategi koping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah. Bentuk ini mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari hal yang baru (Aziz & Margaretha, 2017). Individu cenderung menggunakan perilaku ini saat dirinya menilai masalah yang ada masih dapat dikontrol dan diselesaikan. Perilaku koping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan ketika individu merasa bahwa hal yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut. *Problem-focused coping* adalah usaha dalam mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari ketrampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan (Bala, 2020). Strategi ini digunakan dalam menyelesaikan masalah seperti mendefinisikan suatu masalah, melahirkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak (Bala, 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, Yusuf, & Marjohan, 2016) *Problem Focused Coping* merupakan strategi dengan menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu dapat cepat terbebas dari masalahnya. *Problem-focused coping* diwujudkan dalam bentuk penggunaan beragam strategi penyelesaian masalah yang dapat menghilangkan hubungan yang penuh tekanan antara individu dengan lingkungan (Mohino, dkk, dalam Sholichatun, 2011). Menurut Ramdani, dkk (2018) *problem focused coping* adalah coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang dapat membuat tertekan. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa koping berfokus pada masalah adalah strategi mengurangi situasi stres dengan melakukan sesuatu yang konstruktif, sehingga individu dapat terbebas dari keadaan yang membuat tertekan.

Menurut Carver, dkk. (dalam Syafitri, 2018) terdapat 5 dimensi dalam *problem focused coping*, yaitu (1) Koping Secara Aktif (*Active coping*) merupakan sebuah proses mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari *stressor*, atau untuk memperbaiki dampak dari stresor itu sendiri. Individu secara aktif berusaha mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana (Carver, dkk, dalam Syafitri, 2018; Psi & Kholifah., 2017); (2) Perencanaan (*Planning*) merupakan proses berpikir tentang bagaimana cara untuk menghadapi stressor; (3) Penekanan Kegiatan Lain (*Suppression of Competing Activities*) individu yang menggunakan *suppression of competing activities* akan menekankan aktivitasnya pada penyelesaian masalah dan mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stressor; (4) Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (*Restraint Coping*) individu yang menggunakan *restraint coping* akan menunggu saat yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak terlalu terburu-buru. Menurut Carver, dkk (dalam Syafitri, 2018; Psi & Kholifah., 2017) individu menahan diri dengan

tidak melakukan tindakan apapun, sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak; dan (5) Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (*Seeking Social Support for Instrumental Reasons*) individu yang menggunakan *seeking of instrumental social support* akan berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang disekitarnya. Menurut Carver, dkk (dalam Syafitri, 2018; Psi & Kholifah, 2017) individu mencari dukungan sosial dalam bentuk nasehat, informasi, atau bantuan yang diharapkan dapat membantunya memecahkan masalah.

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut maka setiap individu membutuhkan strategi untuk mengatasi stress supaya dapat keluar dari kondisi tersebut, sehingga seseorang tidak melakukan tindakan yang tidak benar untuk bisa keluar dari situasi stres. Strategi yang digunakan individu dalam mengatasi stress dikenal dengan strategi koping. Salah satu strategi koping yang dapat digunakan adalah koping berfokus pada masalah. Strategi koping berfokus pada masalah adalah salah satu hal yang dilakukan untuk mengatasi situasi yang dirasa menekan dan membebani individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait variabel *problem-focused coping* yang akan diteliti pada mahasiswa aktif angkatan 2016-2019 Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya Jakarta. Pentingnya penelitian ini karena peneliti ingin melihat sejauh mana tingkat penggunaan strategi *problem-focused coping* pada mahasiswa aktif angkatan 2016-2019 FPB UAJ Jakarta, sehingga nantinya baik fakultas/prodi dapat mengetahui langkah yang akan diambil untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi situasi yang penuh tekanan terkait akademik.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dekriptif. Menurut Sudarnoto (2018) penelitian deskriptif merupakan kegiatan ilmiah yang menyajikan penjabaran atau uraian mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, kondisi, atau fenomena mengenai objek tertentu dari suatu kelompok sampel, populasi, atau daerah tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2016-2019 Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data, terdapat 222 mahasiswa FPB UAJ Jakarta Angkatan 2016-2019 yang telah mengisi kuisioner. Peneliti mengambil 70 mahasiswa sebagai sampel uji coba dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sudarnoto (2018) *Purposive Sampling* adalah sampel yang ditentukan dan difokuskan pada karakteristik atau kriteria tertentu sesuai dengan tujuan yang dimaksud peneliti. Karakteristik dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif, berkuliah pada Fakultas Pendidikan dan Bahasa dan merupakan mahasiswa angkatan 2016-2019.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen berbentuk skala penilaian. Menurut Sudarnoto (2018) skala penilaian adalah alat ukur yang digunakan untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada seorang atau sekelompok yang menjadi sampel atau subjek penelitian. Setiap pernyataan diberi kategori untuk menunjukkan adanya dan bagaimana tingkatan perilaku yang diamati. Instrumen skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan. Alternatif pilihan pertama adalah SL (Selalu) yang artinya setiap saat (sangat sering) dilakukan. Pilihan kedua adalah SR (Sering) artinya sebagian besar (kerap kali) dilakukan. Pilihan ketiga adalah KK (Kadang-kadang) artinya kadang dilakukan, kadang tidak dilakukan. Alternatif pilihan keempat adalah JR (Jarang) artinya hanya sesekali atau dua kali dilakukan. Alternatif jawaban yang terakhir adalah TP (Tidak Pernah) artinya tidak dilakukan sama sekali. Pernyataan-pernyataan disusun berdasarkan pernyataan positif dengan skor nilai pernyataan positif yang dipilih yaitu, Tidak Pernah (TP) = 1, Jarang (JR) = 2, Kadang-kadang (KK) = 3, Sering (S) = 4 dan Selalu (SL) = 5.

HASIL

Berdasarkan hasil deskriptif statistik dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) ditemukan data deskriptif sebagai berikut. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa gambaran *problem-focused coping* berdasarkan data kuesioner pada mahasiswa aktif angkatan 2016 – 2019 FPB UAJ Jakarta memiliki skor rata-rata sebesar 140.66 dan skor nilai tengah sebesar 142. Frekuensi terbanyak yang sering muncul adalah 155, selanjutnya diketahui simpangan baku sebesar 21.313, variasi sebesar 454.251 dan rentang/jangkauan skor adalah 106. Berdasarkan tabel tersebut, juga dapat diketahui skor terendah yaitu 84, skor tertinggi 190 dan total jumlah data sebesar 21381.

Hasil perhitungan total skor variabel *problem-focused coping* dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pembuatan klasifikasi untuk menentukan tingkat *problem-focused coping* pada mahasiswa aktif angkatan 2016 – 2019 FPB UAJ Jakarta didasarkan pada perhitungan rentang skor. Rentang skor diperoleh dari hasil pengurangan skor maksimal dengan skor minimal. Skor maksimal diperoleh dari jumlah pernyataan yang valid dikalikan bobot skor tertinggi yaitu 38×5 sebesar 190, dan skor minimal sebesar jumlah

pernyataan yang valid dikalikan bobot terendah yaitu 38 x 1 sebesar 38. Selisih skor tertinggi dikurangi skor terendah adalah sebesar 152. Rentang skor diperoleh dengan cara hasil selisih skor dibagi menjadi tiga kategori sebesar 51.

Tabel 1. Klasifikasi Variabel *Problem-focused coping*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	140-190	83	54,6%
Sedang	89-139	68	44,7%
Rendah	38-88	1	0,7%
Jumlah		152	100%

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 1, dapat diketahui bahwa pada kategori tinggi sebanyak 83 (54,6%) responden menggunakan strategi koping berfokus pada masalah dalam mengurangi situasi stres akademik, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 68 (44,7%) responden yang menggunakan strategi *problem-focused coping*, dan hanya 1 (0,7%) responden yang berada dikategori rendah dalam menggunakan *problem-focused coping*. Hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *problem-focused coping* telah digunakan oleh sebagian besar mahasiswa aktif 2016 - 2019 FPB UAJ Jakarta untuk membantu diri dalam menangani stress akademik.

Komponen variabel *problem-focused coping* memiliki masing-masing skor yang berbeda. Rincian skor pada tiap komponen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Komponen Variabel Koping Berfokus pada Masalah

Komponen	Indikator	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor	Urutan
Koping secara Aktif (<i>Active coping</i>)	Kegiatan aktif untuk menghindari sumber stres.	4	2555	639	1
	Menjalankan upaya coping stress.	3	1807	602	
	Total	7	4362	623	
Perencanaan (<i>Planning</i>)	Merencanakan strategi mengenai langkah apa yang harus diambil.	3	1613	538	5
	Memikirkan cara terbaik untuk menghadapi masalah.	4	2033	508	
	Total	7	3646	521	
Penekanan Kegiatan Lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	Menekankan aktivitas pada penyelesaian masalah.	4	2182	546	2
	Mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stressor.	4	2408	602	
	Total	8	4590	574	
Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (<i>Restraint coping</i>)	Menunggu saat yang tepat untuk bertindak	4	2108	527	3
	Tidak bertindak terlalu terburu-buru.	4	2337	584	
	Total	8	4445	556	
Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>)	Berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari sesama rekan mahasiswa.	4	2445	611	4
	Berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari dosen.	4	1893	473	
	Total	8	4338	542	
Total Skor Keseluruhan Komponen		38	21381	563	

Rata-rata skor tiap komponen pada tabel 2 yaitu komponen koping secara aktif (*active coping*) sebesar 623; komponen perencanaan (*planning*) sebesar 521; komponen penekanan kegiatan lain (*suppression of competing activities*) sebesar 574; komponen penundaan perilaku mengatasi stres (*restraint coping*) sebesar 556 dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan (*seeking social support for instrumental reasons*) sebesar 542. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat bahwa urutan komponen yang memiliki skor rata-rata tertinggi sampai dengan terendah. Urutan ini ditentukan berdasarkan perbandingan skor rata – rata perkomponen dengan

skor rata – rata keseluruhan yaitu 563. Komponen tertinggi atau pada urutan pertama yaitu komponen koping secara aktif dengan indikator yang tertinggi adalah kegiatan aktif untuk menghindari sumber stress. Pada urutan kedua adalah komponen penekanan kegiatan lain dengan indikator tertinggi adalah mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stressor. Pada urutan ketiga adalah komponen penundaan perilaku mengatasi stress dengan indikator tertinggi adalah tidak bertindak terlalu terburu-buru. Pada urutan keempat adalah komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan dengan indikator tertinggi adalah berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari sesama rekan mahasiswa. Pada urutan kelima atau bisa dikatakan sebagai komponen yang terendah adalah komponen perencanaan dengan indikator yang menonjol adalah merencanakan strategi mengenai langkah apa yang harus diambil.

Selain untuk keseluruhan responden, peneliti melakukan analisa per angkatan untuk melihat gambaran variabel penelitian ini. Pada setiap angkatan di FPB memiliki skor komponen yang berbeda. Rincian tiap skor komponen dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Skor Rata-rata Komponen Angkatan 2016

Komponen	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor
Koping secara Aktif (<i>Active coping</i>)	7	238	34
Perencanaan (<i>Planning</i>)	7	180	25,71
Penekanan Kegiatan Lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	8	241	30,12
Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (<i>Restraint coping</i>)	8	243	30,37
Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>)	8	250	31,25
Total skor rata-rata komponen	38	1152	30,32

Rata-rata skor tiap komponen pada angkatan 2016 antara lain komponen koping secara aktif sebesar 34; komponen perencanaan sebesar 25,71; komponen penekanan kegiatan lain sebesar 30,12; komponen penundaan perilaku mengatasi stres sebesar 30,37 dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan sebesar 31,25. Berdasarkan tabel di atas, terlihat komponen yang memiliki rata-rata tertinggi adalah komponen koping secara aktif dengan skor 34 dan komponen dengan skor rata-rata terendah sebesar 25,71 pada komponen perencanaan. Komponen yang memiliki skor di atas rata-rata adalah komponen koping secara aktif dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan.

Tabel 4. Distribusi Skor Rata-rata Komponen Angkatan 2017

Komponen	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor
Koping secara Aktif (<i>Active coping</i>)	7	1469	209,86
Perencanaan (<i>Planning</i>)	7	1208	172,57
Penekanan Kegiatan Lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	8	1523	190,38
Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (<i>Restraint coping</i>)	8	1464	183
Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>)	8	1447	180,88
Total skor rata-rata komponen	38	7111	187,13

Rata-rata skor tiap komponen pada angkatan 2017 antara lain komponen koping secara aktif sebesar 209,86; komponen perencanaan sebesar 172,57; komponen penekanan kegiatan lain sebesar 190,38; komponen penundaan perilaku mengatasi stres sebesar 183 dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan sebesar 180,88. Berdasarkan tabel di atas, terlihat komponen yang memiliki rata-rata tertinggi adalah komponen koping secara aktif dengan skor 209,86 dan komponen dengan skor rata-rata terendah sebesar 172,57 pada komponen perencanaan. Komponen yang memiliki skor di atas rata-rata adalah komponen koping secara aktif dan komponen penekanan kegiatan lain.

Tabel 5. Distribusi Skor Rata-rata Komponen Angkatan 2018

Komponen	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor
Koping secara Aktif (<i>Active coping</i>)	7	913	130,43
Perencanaan (<i>Planning</i>)	7	767	109,57
Penekanan Kegiatan Lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	8	959	119,88
Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (<i>Restraint coping</i>)	8	950	118,75
Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>)	8	975	121,88
Total skor rata-rata komponen	38	4564	120,11

Rata-rata skor tiap komponen pada angkatan 2018 antara lain komponen koping secara aktif sebesar 130,43; komponen perencanaan sebesar 109,57; komponen penekanan kegiatan lain sebesar 119,88; komponen penundaan perilaku mengatasi stres sebesar 118,75 dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan sebesar 121,88. Berdasarkan tabel di atas, terlihat komponen yang memiliki rata-rata tertinggi adalah komponen koping secara aktif dengan skor 130,43 dan komponen dengan skor rata-rata terendah sebesar 109,57 pada komponen perencanaan. Komponen yang memiliki skor di atas rata-rata adalah komponen koping secara aktif dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan.

Tabel 6. Distribusi Skor Rata-rata Komponen Angkatan 2019

Komponen	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor
Koping secara Aktif (<i>Active coping</i>)	7	1742	248,86
Perencanaan (<i>Planning</i>)	7	1491	213
Penekanan Kegiatan Lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	8	1867	233,38
Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (<i>Restraint coping</i>)	8	1788	223,5
Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (<i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i>)	8	1666	208,25
Total skor rata-rata komponen	38	8554	225,11

Rata-rata skor tiap komponen pada angkatan 2019 antara lain komponen koping secara aktif sebesar 248,86; komponen perencanaan sebesar 213; komponen penekanan kegiatan lain sebesar 233,38; komponen penundaan perilaku mengatasi stres sebesar 223,5 dan komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan sebesar 208,25. Berdasarkan tabel di atas, terlihat komponen yang memiliki rata-rata tertinggi adalah komponen koping secara aktif dengan skor 248,86 dan komponen dengan skor rata-rata terendah sebesar 208,25 pada komponen mencari dukungan sosial untuk bantuan. Komponen yang memiliki skor di atas rata-rata adalah komponen koping secara aktif dan komponen penekanan kegiatan lain.

Peneliti menemukan bahwa pada setiap angkatan komponen koping secara aktif menjadi komponen yang tertinggi dibandingkan dengan komponen lainnya. Data ini menunjukkan atau dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti bahwa mahasiswa yang sudah banyak mata kuliah dan belum banyak mata kuliah, menggunakan koping secara aktif untuk menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres.

PEMBAHASAN

Mengacu dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 83 mahasiswa dengan persentase 54,6% menggunakan koping berfokus pada masalah dalam kategori tinggi, 68 mahasiswa dengan persentase 44,7% dalam kategori sedang, dan 1 mahasiswa dengan persentase 0,7% dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa penggunaan *problem-focused coping* pada mahasiswa aktif angkatan 2016-2019 FPB UAJ Jakarta dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan berada dalam kategori yang tinggi atau dapat dikatakan baik. Jika dikaitkan dengan kematangan individu, Lestari (2013) mengatakan bahwa metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh para dewasa. Pernyataan tersebut didukung penelitian oleh Allen dan Leary (dalam Pitasari dan Estria, 2020) bahwa kematangan individu terhadap

kemampuan koping menunjukkan bahwa individu yang memiliki kematangan dalam koping yang tinggi akan cenderung melakukan *problem-focused coping* saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. Mahasiswa cenderung akan menggunakan coping berfokus masalah untuk menolong mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan yang dimaksud oleh Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menyatakan penggunaan *problem-focused coping* seringkali digunakan oleh sebagian besar orang dalam mengatasi masalah dan dianggap efektif untuk mengurangi stress. Selaras juga dengan pendapat yang dikatakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Lestari, 2013) bahwa individu cenderung menggunakan strategi ini, saat dirinya yakin dapat mengubah situasi. Dalam hal ini individu menyadari bahwa ia dapat melakukan sesuatu yang konstruktif atau ia merasa sumberdaya yang ada dapat merubah situasi menjadi lebih baik.

Pada mahasiswa tahun pertama, yang masih termasuk dalam usia remaja, penggunaan strategi koping berfokus pada masalah tidak banyak digunakan karena remaja belum mempunyai kontrol terhadap perilaku yang dilakukan sebaik orang dewasa (Tuasikal dan Retnowati, 2018). Menurut Pitasari dan Estria (2020) umur serta pengalaman dalam menghadapi permasalahan menjadi suatu kematangan untuk menyelesaikan masalah, sehingga hal itulah yang mempengaruhi remaja dalam melakukan coping. Selanjutnya Susanto (dalam Pitasari dan Estria, 2020) menyatakan, setiap remaja memiliki cara berpikir dan kemampuan beradaptasi dengan situasi lingkungan yang berbeda-beda. Bukan hanya faktor umur, pengalaman menghadapi masalah, cara berpikir dan kemampuan beradaptasi, Nevid (dalam Syamsiah, 2018) juga menyatakan faktor lain, bahwa individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung melihat situasi stress lebih sebagai tantangan untuk dihadapi dibanding sebagai hambatan yang harus disingkirkan.

Berdasarkan hal tersebut, faktor umur bukanlah penentu dalam melihat kematangan individu, dalam hal ini saat mengatasi situasi yang penuh tekanan individu memilih koping berfokus pada masalah. Masih banyak faktor seperti cara berpikir, kemampuan beradaptasi dan tingkat kepercayaan diri yang baik juga menjadi beberapa hal terkait kematangan individu yang menyebabkan seseorang dapat memilih *problem-focused coping* saat menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Namun, hal ini masih harus dilakukan penelitian lebih lanjut sehingga mendapatkan gambaran/hasil yang komprehensif dan valid. Mengacu dari hal tersebut, jika dilihat secara keseluruhan sebagian besar mahasiswa angkatan 2016-2019 FPB UAJ Jakarta memiliki kemampuan koping yang tinggi karena dalam mengatasi sebuah permasalahan mereka akan menggunakan strategi koping berfokus pada masalah.

Berkaitan dengan hasil perhitungan rata-rata pada komponen koping berfokus pada masalah, dimensi koping secara aktif menduduki peringkat pertama. Lazarus dan Folkman (dalam Pitasari dan Estria, 2020) menyatakan *active coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber- sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull. Hal itu sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Carver, dkk. (dalam Syamsiah, 2018) bahwa *active coping* merupakan sebuah proses dalam mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari stresor, atau untuk memperbaiki dampak dari stresor itu sendiri. Kedua penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *active coping* atau koping secara aktif merupakan proses individu dalam mengambil langkah-langkah yang aktif dalam mengatasi tuntutan dari dalam maupun dari lingkungan, sehingga dapat menghindari atau memperbaiki situasi stressfull tersebut.

Pengalaman individu dalam menghadapi berbagai masalah maupun tuntutan terhadap individu sebagai mahasiswa untuk terbiasa menganalisis masalah akan mendukung mereka dalam mengasah keterampilan mencari solusi (*active coping*), yang sangat mungkin berpengaruh terhadap cara individu dalam mengatasi setiap permasalahan dan menurunkan kecenderungan untuk depresi. Beberapa contoh dari koping secara aktif yang dilakukan mahasiswa antara lain berusaha mencari informasi terkait tugas yang dirasa sulit, bertanya kepada dosen dan teman saat materi sulit dipahami, mencari sumber belajar melalui *e-book* untuk lebih memahami materi, mencari sumber belajar lewat internet untuk lebih memahami materi, melihat rancangan tugas dan mulai mencicil tugas sebelum pusing dengan tugas yang menumpuk, menghubungi teman kelompok untuk mulai mengerjakan tugas kelompok, membuat catatan-catatan pengingat, dan menghubungi teman dekat untuk belajar bersama sebelum gelisah menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Jakarta angkatan 2016-2019 terkait cara mengatasi atau mengurangi situasi yang penuh tekanan memiliki jawaban yang cukup beragam. Jika dikaitkan dengan teori Carver, dkk. Tentang 5 dimensi *problem-focused coping*, ternyata beberapa dari mahasiswa sudah melakukan penggunaan *problem-focused coping* dalam mengatasi stres akademik.

Hal yang dilakukan beberapa mahasiswa dalam mengatasi stres akademik adalah berusaha untuk mencicil tugas yang diberikan oleh dosen, di mana perilaku tersebut masuk dalam dimensi koping secara aktif. Selanjutnya, memberikan *reinforcement* kepada diri sendiri seperti melakukan kegiatan yang disukai (hobi), memakan makanan yang disukai dan pergi berlibur. Hal tersebut, sesuai dengan hasil rata-rata komponen keseluruhan di mana dimensi koping secara aktif menduduki urutan pertama dalam penggunaannya pada

mahasiswa. Selain itu, adapula yang mengatasi stres akademik yang cenderung mengarah pada hal yang negatif yaitu merokok. Jawaban tersebut didukung oleh pernyataan Lazarus (dalam Lumongga, 2016) bahwa hal-hal tersebut dilakukan untuk mengembalikan semangat kerja dan motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang menjadi tanggungjawab mereka sebagai strategi mengelola emosi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian penggunaan *problem-focused coping* pada mahasiswa aktif angkatan 2016-2019 Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya Jakarta, dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan *problem-focused coping* mahasiswa angkatan 2016-2019 FPB termasuk dalam klasifikasi/kategori yang tinggi yaitu sebesar 54,6%. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu berjumlah 83 mahasiswa dengan persentase 54,6%, 68 mahasiswa dalam kategori sedang dengan persentase 44,7% dan 1 mahasiswa dalam kategori rendah dengan persentase 0,7%.

Berdasarkan rata-rata komponen keseluruhan ditemukan komponen koping secara aktif (*active coping*) sebesar 623 dari 2 indikator, perencanaan (*planning*) sebesar 521 dari 2 indikator, penekanan kegiatan lain (*suppression of competing activities*) sebesar 574 dari 2 indikator, penundaan perilaku mengatasi stres (*restraint coping*) sebesar 556 dari 2 indikator dan mencari dukungan sosial untuk bantuan (*seeking social support for instrumental reasons*) sebesar 542 dari 2 indikator. Komponen tersebut dapat diurutkan sesuai skor rata-rata, para urutan pertama koping secara aktif kedua penekanan kegiatan lain ketiga penundaan perilaku mengatasi stress, keempat mencari dukungan sosial untuk bantuan, dan urutan terakhir adalah perencanaan.

Berdasarkan hasil analisis dari komponen perangkatan terlihat bahwa angkatan 2016, 2017 dan 2018 memiliki komponen tertinggi yang sama yaitu koping secara aktif dan komponen terendah yang sama yaitu perencanaan. Angkatan 2019 memiliki komponen tertinggi yaitu koping secara aktif dan komponen terendah yaitu mencari dukungan sosial untuk bantuan.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bagi Ketua Program Studi dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi situasi tertekan, dengan cara membuat kegiatan seperti seminar/webinar terkait pengelolaan stress. Tema seminar yang diangkat misalnya 'Pentingnya Mengelola Stres di Masa Pandemi', 'Manajemen Stres', atau mengadakan webinar series terkait 'Ngobrol Asik Soal Stres dan Tips Mengatasinya' dengan mengundang narasumber yang menarik setiap minggunya.

Bagi Pembimbing Akademik (PA), dalam proses perkuliahan dapat menjadi seorang sahabat untuk membantu para mahasiswanya dalam memberikan pendampingan pada mahasiswa yang mengalami situasi stres. Pembimbing dapat memberikan pendampingan konseling kelompok maupun konseling personal secara berkala untuk mengontrol mahasiswa bimbingannya.

Bagi mahasiswa FPB yang sudah masuk kategori tinggi dalam menggunakan *problem-focused coping* dapat terus mempertahankannya, contohnya dengan berusaha aktif mencari informasi tugas, menyusun prioritas tugas, mengesampingkan hal lain untuk fokus dalam mempersiapkan ujian, memeriksa tugas sebelum dikumpulkan, dan konsultasi dengan PA saat mengalami kendala dalam perkuliahan. Bagi mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah dapat lebih terbuka dengan melakukan *sharing* kepada teman yang masuk dalam kategori tinggi maupun kepada PA atau dosen, sehingga dapat menemukan cara pandang baru dalam mengatasi hambatan dalam perkuliahan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan variabel *problem-focused coping*. Misalnya dengan menggunakan jenis penelitian kuasi-eksperimen dengan judul "Eksperimen Pelatihan *Problem-focused coping* dengan Strategi *Role Play*" atau dapat juga berupa penelitian deskriptif korelasi seperti mencari hubungan yang dikaitkan dengan kematangan individu, penyesuaian sosial, atau keyakinan diri individu dalam menghadapi stress akademik dengan strategi koping berfokus pada masalah.

DAFTAR RUJUKAN

- Bala, R. (2020). *Successful aging (sukses di usia senja)*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.

- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Psi, I. S., & Kholifah, N. (2017). Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(1), 19-25.
- Pitasari, M. N., & Estria, S. R. (2020). Strategi Koping Pada Mahasiswa Yang Bermain Game Online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97-106.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan staretegi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Sudarnoto, L. (2018). Materi kuliah metodologi pembelajaran. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Syafitri, A. (2018). Sumber Stres dan Perilaku Coping Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Sains Psikologi*, 1(2).
- Syamsiah, A. N. (2018). *Strategi coping stress pada mahasiswa salah jurusan di tiga perguruan tinggi negeri Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118.
- Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus Of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 24-32.